ETM 3- Modul Entspannung- Einführung in die Fantasie-/ Traumreise+ Umgang mit Störungen

Nun setzen Sie sich bequem hin, achten Sie auf Störfaktoren, wie Armbanduren, Brille, Gürtel, Schlüsselbund, die Handies-sind ausgeschaltet oder auf Flugmodus eingestellt. Nun korrigieren Sie Ihre Sitz- oder Liegeposition bis Sie bequem sitzen oder liegen können. Signalisieren Sie ihrem Geist und Körper, dass jetzt die Zeit für die Entspannung ist…

Nun lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung, …..atmen Sie drei mal tief ein und aus…..10 sec. … lassen Sie alle Sorgen des Tages rausfließen … nun lassen Sie Ihr Atem ganz ruhig und gleichmäßig fließen… ganz in Ihrem Rhythmus… und genießen Sie die Aufmerksamkeit bei Ihre Atmung zu haben.

Die nächste Zeit gehört Ihnen…Geräusche, die Sie wahrnehmen *irritieren* Ihre Entspannung, lassen die Gedanken kommen und gehen, wie Wolken, die vorüberziehen; …sollten Sorgen auftauchen, dann machen Sie eine kurze Notiz von und machen Sie sich bewusst, dass die Zeit, jetzt und hier, ganz Ihnen und der Entspannung, dient…

Nun lenken Sie die Aufmerksamkeit auf meine Stimme und lassen Sie sich auf eine Traum-/Fantasiereise begleiten….